

La Prevenzione Alimentare e Nutrizionale dei Tumori

Dott. Giuseppe Ugolini * ; Prof. Franco Berrino ** ; Dott. ssa Patrizia Pasanisi**

- * Dirigente Medico Nutrizionista Asl Rm C
- ** Direttore Dip.to Prevenzione Istituto Tumori Milano
- *** Medico Epidemiologo Specialista Medicina Prevetiva Istituto Tumori Milano

L'origine di un tumore si ha quando una cellula accumula una serie di danni a carico del proprio DNA per cui perde il controllo della capacità di replicarsi e si ritrova un ambiente favorevole ad una moltiplicazione incontrollata.

Attraverso **numerosi meccanismi** l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori :
a) esposizione a cancerogeni presenti nei cibi o formati durante la cottura o nella conservazione degli alimenti ; b) riparazione dei danni al DNA ; c) capacità di fornire sostanze che favoriscono o al contrario sfavoriscono la formazione dei radicali liberi responsabili di danni cellulari (sostanze pro o anti-ossidanti) ; d) attivazione di meccanismi di morte cellulare programmata.

La dieta è anche in grado di modificare significativamente l'ambiente interno promuovendo o ,al contrario, limitando la disponibilità di sostanze e di ormoni che possono favorire la progressione del tumore.

Principale difficoltà per la Ricerca Scientifica su Alimentazione e Cancro è proprio la complessa interazione di tali meccanismi , unita alla grande varietà degli stili alimentari nelle diverse Popolazioni ed alla diversa costituzione genetica del singolo individuo.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), il cui compito è di favorire la prevenzione dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione dei risultati della ricerca stessa, ha recentemente concluso un lavoro di REVISIONE tutti gli studi scientifici che hanno studiato la relazione tra alimentazione e tumori. Hanno contribuito all'opera oltre 100 ricercatori appartenenti ad una ventina di Centri di Ricerca fra i più prestigiosi al mondo.

Il volume, disponibile su www.dietandcancerreport.org, ha poi stilato 10 Raccomandazioni per la prevenzione dei tumori che riassumono ad oggi i risultati più solidi della Ricerca Scientifica:

- 1) **Mantenersi **magri** per tutta la vita.**
- 2) **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**
- 3) **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**
- 4) **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.**
- 5) **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**
- 6) **Limitare il consumo di bevande alcoliche.**
- 7) **Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe.**
- 8) **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.**
- 9) **Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

E comunque...

Non fare uso di Tabacco.

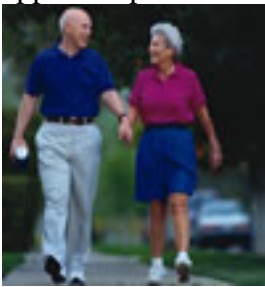
Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, queste **Raccomandazioni per la Prevenzione alimentare del Cancro valgono anche per chi si è già ammalato.**



Mantenersi magri per tutta la vita.

Il Sovrappeso è (tra tutti i fattori nutrizionali che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di tumore) quello più solidamente dimostrato: le persone sovrappeso od Obese si ammalano di più di tumori di mammella, intestino, endometrio, rene, esofago, pancreas e cistifellea.

Per conoscere se il proprio peso è corretto bisogna calcolare l'Indice di massa corporea (IMC = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato) che dovrebbe rimanere fra 21 e 23. Ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un $IMC = 70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ cioè appena superiore all'intervallo raccomandato.



Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.

La vita sedentaria oltre ad essere una causa importante di Obesità, può favorire l'insorgenza di tumori anche indipendentemente dall'obesità: gli studi scientifici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di tumori di intestino, mammella, endometrio ed esiste probabilmente una relazione anche con i tumori di pancreas e polmone.

Ma quanta attività fisica è consigliato svolgere? In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; successivamente, man mano che ci si sente più in forma, sarebbe utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo.



Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.

Per prevenire l'Obesità è fondamentale **eliminare dalla quotidianità** i cibi ad alta densità calorica, cioè quelli ricchi di grassi e di zuccheri, come ad esempio quelli proposti nei *fast food*.

Sono generalmente ad alta densità calorica anche i cibi industrialmente raffinati, magari precotti e preconfezionati (Snack, merendine, prodotti dolciari). E' importante notare la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente possiamo consumare un cibo molto grasso o zuccherato, **l'uso di bevande zuccherate è invece da evitare**, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà .



Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto ed un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.

Sono Raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (sommando verdure e frutta). Sarebbe anche consigliabile consumare verdura e frutta di stagione e notare che fra le verdure non devono essere contate le patate. La protezione da verdura e soprattutto da frutta sarebbe evidente per i tumori legati al tabacco (prime vie aeree e polmone) ma anche esofago e stomaco, mentre sarebbe minore l'effetto sui tumori di mammella, ovaio e prostata. Probabile è anche secondo il WCRF la protezione da alimenti vegetali ricchi in fibre per i tumori dell'intestino. Recentemente, il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition), il più grande studio prospettico mai intrapreso, che segue oltre 500.000 persone reclutate in 10 Paesi Europei con abitudini alimentari molto diverse, ha confermato un chiaro effetto preventivo del consumo di alimenti ricchi di fibre vegetali, sia cereali che verdura e frutta.

Una dieta basata sul consumo di cibi prevalentemente vegetali e poco raffinati aiuta anche il mantenimento di un corretto peso corporeo.



Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.

Le carni rosse comprendono le carni suine, ovine e bovine, compreso il vitello. Per chi ne fa consumo la raccomandazione è di non superare i 500 grammi alla settimana. E' importante notare la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio. Il consumo di carni rosse, e soprattutto quello di carni conservate, è associato al tumore dell'intestino, ma probabilmente anche ai tumori dello stomaco, e sospettato per i tumori di esofago, pancreas, polmone e prostata



Limitare il consumo di bevande alcoliche.

Il consumo di bevande alcoliche, è associato ai tumori di cavo orale, faringe, laringe, intestino fegato e mammella.

Per chi ne consuma la quantità raccomandata è pari ad un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

La Raccomandazione tiene conto dell'effetto protettivo di moderate dosi di alcol nei confronti delle patologie cardio-vascolari.



Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale.

Il consumo elevato di sale e di cibi conservati sotto sale, risulta associato al cancro dello stomaco. La raccomandazione è di non superare i 5 gr. al giorno.

Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).

Importante è assicurarsi del buono stato di conservazione di cereali e legumi acquistati ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

Il consumo di alimenti contaminati da muffe è importante fattore di rischio per i tumori dello stomaco.



Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.

Di qui l'importanza della varietà della propria dieta. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del tumori è ad oggi, sulla base degli studi scientifici prodotti, sconsigliata.



Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

La Raccomandazione, oltre che per i chiari benefici del latte materno sul bambino, deriva dalla convincente protezione legata all'allattamento nei confronti dei tumori della mammella che rappresentano i tumori femminili ormono-dipendenti più frequenti.